

Recetario
Legumbres



Índice

EL PAPEL DE LAS LEGUMBRES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	3
ALUBIAS ROJAS GUIADAS CON BACALAO	5
ENSALADA DE ALUBIAS	6
ENSALADA DE LENTEJAS	7
GARBANZOS CON BACALAO Y ESPINACAS	8
GUISANTES A MI MANERA	9
GUISANTES AL VAPOR	10
HABAS A LA CATALANA	11
HABITAS CON PANCETA	12
HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES	13
HAMBURGUESAS DE SOJA	14
LEGUMBRES TRICOLOR	15
LENTEJAS	16
LENTEJAS A LA VINAGRETA CON JAMÓN DE PATO	17
POTAJE CASERO	18
POTAJE DE COCIDO	19
POTAJE DE GARBANZOS Y HIERBABUENA	20
POTAJE DE GARBANZOS Y SALCHICHAS	21
POTAJE DE JUDÍAS Y CALABAZA	22
POTAJE DE ZANAHORIAS Y NABOS	23
POTAJE MAREADO	24
POTAJE SÚPER RÁPIDO	25

EL PAPEL DE LAS LEGUMBRES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La denominación de legumbres secas se aplica a aquellas semillas secas, limpias, sanas y separadas de la vaina, procedentes de la familia de las leguminosas.

La utilización de las leguminosas para la alimentación se remonta a tiempos inmemoriales. Han desempeñado un papel vital en casi todas las culturas y civilizaciones antiguas, constituyendo, junto con los cereales, la base de la dieta, por su capacidad de conservación, su contenido nutricional y su adaptación a multitud de preparaciones culinarias. Las legumbres secas que se han cultivado tradicionalmente para el consumo humano son el garbanzo, la lenteja, la alubia, el guisante, la haba y la soja.

Las legumbres constituyen uno de los alimentos nutritivamente más completos. Su elevado contenido proteico (17-42%) las convierte en una importante y económica fuente de **proteínas** vegetales. Sin embargo, el valor biológico de estas proteínas de origen vegetal viene condicionado por niveles relativamente bajos de ciertos aminoácidos, como la *metionina* y la *cisteína*. Por ello, cuando se combinan con los cereales (arroz, pasta, maíz,...), que aportan proteínas complementarias, se consigue aumentar el valor biológico de las proteínas de la dieta.

El contenido en **hidratos de carbono** de las legumbres oscila entre el 26 y el 60%, siendo el almidón el mayoritario. Algunos hidratos de carbono, como los procedentes de las paredes celulares de la semilla, no son digeribles y forman parte de la fibra dietética (celulosa, hemicelulosa, pectina), mientras que otros pueden dar flatulencias al ser fermentados por la flora intestinal, circunstancia por la que algunas personas limitan el consumo de legumbres.

El contenido en **grasa** de las leguminosas es normalmente bajo (1-6%), a excepción de la soja (17-20%), aunque estas grasas son de buena calidad.

En cuanto a las **vitaminas y minerales**, se considera que las legumbres son buenas fuentes de vitaminas del complejo B (tiamina, niacina y ácido fólico), vitamina A y vitamina E. El aporte de minerales como, calcio, hierro, cinc, fósforo y magnesio es también notable.

	Contenido por 100g				
	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Fibra (g)
Alubias	286	17-23	1-2	45-59	25.4
Garbanzos	329	17-21	4-6	50-60	15
Guisantes	317	20-26	1-3	46-50	16.7
Lentejas	314	20-28	1-3	50-58	11.7
Habas	331	26-34	1-2	55-60	19
Soja	398	38-42	17-20	26-29	1.9

Fuente: Astiasarán I, Martínez JA. Alimentos, Composición y Propiedades

Actualmente, la ingesta de leguminosas no sólo tienen un interés nutricional, sino también preventivo, debido a los efectos beneficiosos de la fibra dietética y otros componentes como las saponinas, las isoflavonas, el ácido fítico, etc., que intervienen en la prevención del estreñimiento, las hemorroides, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer de colon y recto. Por ello, las recomendaciones actuales aconsejan potenciar el consumo de legumbres, tal y como se ha venido haciendo en la alimentación mediterránea tradicional.

Algunas **recomendaciones** importantes para el consumo de legumbres son:

- Incluir de 2-4 raciones de legumbres (ración = 60-80g en seco) en el menú semanal.
- Variar la forma de preparación y presentación de las mismas. Se pueden servir como ensaladas, potajes, cremas, sopas, con pasta, con arroz, con cous-cous, etc.
- Se conservan durante mucho tiempo si se guardan en lugar fresco, seco y protegido de la luz.

ALUBIAS ROJAS GUISADAS CON BACALAO



Ingredientes

400 gr. de alubias rojas (pueden ser cocidas)
700 gr. de bacalao salado
2 puerros
1 cebolla con 2 clavos de olor
2 dientes de ajo
1 bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
1 vasito de vino blanco seco
1 pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**
1 pizca de **Sazonador Avecrem Ajo y Perejil**
harina y cebollino

Preparación

Remoja las alubias la noche anterior. Escúrrelas y colócalas en una cazuela con la cebolla pelada y pinchada con los clavos de olor. Cubre con agua y añade la pastilla de **Avecrem Caldo de Verduras**; déjalas cocer durante 90 min.

Pasa el bacalao por harina, previamente desalado al gusto y fríe en aceite caliente. Déjalo escurrir sobre papel de cocina.

En la misma sartén sofríe el puerro picadito e incorpora el bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos**, el **Sazonador Avecrem Ajo y Perejil** y el vasito de vino blanco; deja cocer hasta que se evapore y espese un poco.

Incorpora el sofrito sobre las alubias mezcla bien y añade el bacalao frito. Sirve bien caliente, decorado con cebollino picado por encima.

I



ENSALADA DE ALUBIAS



Ingredientes

1 kg. alubias blancas (pueden ser cocidas)
200 g. atún en aceite
2 tomates de ensalada
1 pimiento verde
2 huevos duros
1 cebolla tierna
1/2 vaso aceite de oliva
1 cucharadita de **Sazonador Avecrem Finas Hierbas**
2 cucharadas de vinagre
50 g. aceitunas sin hueso
50 g. anchoas en aceite

Preparación

Pon las alubias a remojo el día anterior. Al día siguiente, colócalas en una olla con abundante agua y deja hervir a fuego lento hasta que estén tiernas, (puedes comprarlas cocidas). Una vez hervidas, aparta del fuego, escurre bien y deja enfriar.

Coloca las alubias ya frías en una fuente. En un bol mezcla el tomate cortado en trocitos pequeños y el pimiento y la cebolla finamente picados. Añade el atún desmigado y los huevos duros cortados en taquitos.

Mezcla el aceite, el vinagre y 1 cucharadita de **Sazonador Avecrem Finas Hierbas**. Vierte esta mezcla sobre las alubias y decora con las aceitunas y los filetes de anchoa. Coloca la fuente en el frigorífico hasta el momento de servir.



ENSALADA DE LENTEJAS



Ingredientes

1 bote de lentejas cocidas
250 gr. de queso de Burgos
1 tomate
1 huevo duro
zanahoria rallada

Para la vinagreta

2 cucharadas de vinagre
6 cucharadas de aceite
1/2 pastilla de **Avecrem Caldo de Pollo**

Preparación

Ecurrir las lentejas y reservarlas. Cortar el queso en dados, pelar el tomate y quitarle las semillas; trocearlo. Separar la clara de la yema y picarlo por separado.

Batir con varillas todos los ingredientes de la vinagreta con la pastilla **Avecrem** bien desmenuzada y reservar.

Mezclar las lentejas con el queso, el tomate, la zanahoria y la yema del huevo duro. Aliñarlo con la vinagreta y decorar con la clara del huevo duro picado.



GARBANZOS CON BACALAO Y ESPINACAS



Ingredientes

300 gr. de garbanzos cocidos
4 trozos de bacalao desalado
1/2 kg. de espinacas
2 pizcas de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal**
3 dientes de ajo
2 huevos duros
1 taza de harina
8 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

Limpia las espinacas, lavarlas y cortarlas groseramente. Saltearlas en una sartén antiadherente durante 3 ó 4 minutos, lo justo para que suelten el agua. Retirar del fuego, escurrir las espinacas y reservar el agua que hayan soltado.

Enharinar los trozos de bacalao y freírlos en una sartén con el aceite caliente. Cuando se doren por un lado, darles la vuelta con cuidado y dejar que se doren por el otro lado. Retirar el pescado de la sartén y dejar escurrir sobre papel absorbente de cocina.

Calentar el aceite restante en una cazuela de barro y sofreír lentamente los ajos picados, procurando que no se doren demasiado. Añadir las espinacas cocidas, espolvorear con una pizca de **Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal** y rehogarlas unos instantes, removiendo constantemente

Incorporar los garbanzos bien lavados y, si se desea, el agua de las espinacas reservadas. Transcurridos 5 minutos, añadir a la cazuela los trozos de bacalao y los huevos partidos por la mitad y cocer 3 ó 4 minutos más. Apartar del fuego, rectificar de sazón y servir.



GUISANTES A MI MANERA



Ingredientes

1 kg. de guisantes
2 zanahorias
1 choricitito de Jabugo
1 dl. de aceite
1 vasito de vino blanco
1 cucharada de azúcar
1 pastilla de **Avecrem Cebolla y Ajo**
hierbabuena

Preparación

Cortar el chorizo en dados pequeños y estofarlos en el aceite. Añadir las zanahorias cortadas a ruedas y los guisantes

Rehogar durante 5 minutos e incorporar el **Avecrem Cebolla y Ajo**, el azúcar, la hierbabuena y el vino blanco.

Cocer durante 20 minutos o hasta que estén tiernos los guisantes.



GUISANTES AL VAPOR



Ingredientes

1 kg. de guisantes congelados
250 gr. de bacon
1 bote de **Sofrito de Cebolla en Trozos Mis Sofritos**
3 cucharadas de **Sofrito de Tomate en Trozos Mis Sofritos**
1 cucharadita de pimentón
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
2 cucharadas de aceite
Avecrem Pollo

Preparación

En una cazuela con el vino y el agua, poner los guisantes. Sazonar con **Avecrem**, tapar la cacerola y dejar hervir a fuego muy suave

En una sartén con el aceite, rehogar el bacón, cortado a trocitos, pero procurando que no se dore. Añadir el **Sofrito de Cebolla en Trozos**, el **Sofrito de Tomate en Trozos** y el pimentón.

Una vez este el sofrito, pasarlo a la cazuela de los guisantes y dejar hervir lentamente durante unos 3 minutos más. Servir caliente



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

